

## Quel est le rapport entre la colère et la culpabilité ?

### Question :

J'étudie *Un Cours en Miracles* depuis de nombreuses années, mais il m'est encore difficile de croire que si quelqu'un m'attaque de façon intentionnelle, qu'il me dénigre, m'abandonne, me trahit, me rejette, etc., ma réaction naturelle de colère ou de peur à cause de cette attaque perçue est injustifiée, et qu'elle est simplement le symbole de ma propre culpabilité. Ce concept, je ne sais pas pourquoi, n'arrive pas à faire du sens pour moi. Je me considère comme une personne aimante et tolérante. Si on m'attaque sans raison apparente, ces agissements me blessent, j'ai peur et je réagis par la colère. Quelle est exactement le rapport entre la colère et la culpabilité ?

### Réponse :

L'enseignement du *cours* à ce sujet est passablement radical. Il n'y a sans doute aucun autre système qui enseigne que nous sommes responsables pour tout, absolument tout ce que nous éprouvons : non pour ce que *font* les autres, mais pour *notre réaction* devant ce que font les autres. La raison fondamentale pour cela est qu'avant de réagir, nous avons déjà fait le choix de nous identifier avec l'ego ou avec le Saint-Esprit dans notre esprit. Suite à ce choix, nos *réactions* devant ce que font les autres ou ce que nous faisons, c'est-à-dire *l'interprétation* des actions et de la conduite va venir du système de pensée auquel nous nous sommes d'abord identifiés.

Ainsi, si vous êtes identifié à l'amour et aux pensées de pardon dans votre esprit juste, vous ne pouvez pas être en colère au quelqu'un vous attaque, même si l'attaque a eu de sérieuses conséquences dans votre vie. En outre, vous ne nierez pas les faits objectifs qui se passent dans votre vie, et vous pourriez même tenter une action légale tout à fait justifiée, Mais votre état intérieur de paix ne se changerait pas pour de la colère, c'est le point majeur et l'essence de ce concept. Il s'agit certes d'un état avancé, mais c'est ce que Jésus enseigne. Lorsque le système de pensée d'ego a disparu de votre esprit, vous voyez chacun comme faisant un appel à l'amour, ou exprimant l'amour. Il n'y a pas d'autre interprétation possible si seulement l'amour est dans votre esprit (**T.12.I ; Leçons PII 347 et 348**). Encore une fois, c'est un état très avancé, en fait le plus élevé sur l'échelle de retour à Dieu. La leçon 284 décrit comment procéder en douceur pour atteindre cet idéal. (**Leçon PII.284**)

La colère est considérée comme une émotion humaine normale, et elle *est* tout à fait normale sur le plan humain. Or le plan humain découle seulement de l'ego, et la colère est une des nombreuses défenses contre notre état naturel d'invulnérabilité spirituelle, contre notre esprit créé par Dieu. Quand nous choisissons contre notre vrai Soi, nous nous sentons coupables. Il faut faire quelque chose parce qu'automatiquement, la haine de soi et la menace de châtement sont liées à ce choix. Habituellement, ce choix ne se fait pas consciemment. L'un des buts du *cours* dans l'entraînement de l'esprit, est de nous en faire prendre conscience. Il ne semble pas raisonnable de s'entendre dire que la colère n'est jamais justifiée, et qu'on se dupe soi-même lorsqu'on se sent victime des autres. **(T.21.II.2 :6)** Notez toutefois que Jésus ne dit pas de ne *pas* se mettre en colère. Il dit que si la colère nous assaille, de ne pas nous juger pour cela. Or si vous regardez le spectre complet de la dynamique de l'ego, et surtout son but de s'assurer de nous garder sans esprit et juste des corps dans le temps et l'espace, vous pouvez voir pourquoi Jésus enseigne que la colère n'est jamais justifiée. La stratégie essentielle de l'ego est de s'assurer que nous allons nous voir comme d'innocentes victimes des autres. Ainsi, nous ne pensons pas à chercher en nous-mêmes pour trouver la source de nos problèmes et de notre souffrance. C'est de cette façon que l'existence de l'ego est assurée, comme l'est également sa doctrine de séparation : « Je suis en colère *contre vous* », donc nous sommes deux personnes séparées !

Jésus nous aide à voir l'insanité du système de « protection » de l'ego : souffrir aux mains de gens méchants et cruels, ou victimes de forces hors de notre contrôle pour se protéger de la culpabilité douloureuse que nous croyons avoir au fond de nous. Par conséquent, ce sont *ces gens* qu'il faut blâmer et qui méritent le châtement, et c'est là où l'ego souhaite toujours nous emmener. Notre manque de paix est donc toujours attribué à autre chose qu'à notre propre décision de chérir notre existence individuelle et spéciale, au détriment de notre unité qui est notre véritable Identité de Fils unique de Dieu au Ciel. Il est très important de voir cet enseignement comme libérateur et miséricordieux et non comme une sorte de mise en garde spirituelle visant à supprimer les émotions humaines. Nous ne sommes vraiment pas conscients du système de pensée engendrant la peur qui suscite toutes nos réactions douloureuses aux événements apparemment extérieurs. Et c'est ce que Jésus nous aide à voir dans ce *cours*, pour que nous soyons libérés en *permanence* de la peur et de la douleur, et pour que nous restions en paix dans notre unité. « *Je ne suis affecté que par mes pensées, dans cette seule pensée, chacun est enfin délivré de la peur.* » **(Leçon PII.338 : 1:2)**

C'est un idéal à atteindre, bien sûr, et nous avons besoin de développer notre confiance en Jésus, savoir qu'il a raison quand il dit que nous serions mieux sans colère et sans jugement. Nous n'avons besoin de personne pour nous rappeler que nous ne sommes pas en paix lorsque nous sommes en colère, c'est tout à fait évident. Or il semble déraisonnable, ou du moins risqué, d'accepter la voie de Jésus pour avoir la paix. Cette décision-là nous revient, nous sommes les seuls à pouvoir la prendre.

Source : [www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm](http://www.facimoutreach.org/qa/indextoquestions.htm)

Question 881